



Inhalt

September/Oktober 2019



86

Gesunder Urlaub

Yogakurse auf beliebten Ferieninseln liegen im Trend. Und was könnte entspannender sein?

62

Bitte(r) zu Tisch!

Nicht nur gut für die Verdauung: Bitterstoffe in unserem Essen können noch viel mehr.



14

Diabetes Typ 2

Alles, was Sie über die „Epidemie“ unserer Zeit wissen müssen:

- Insulinresistenz – der Körper in der Stoffwechselfalle
- Die gefährliche Rolle des westlichen Lebensstils
- Aktuelle Forschung: Abnehmen allein reicht nicht
- „Anti-Diabetes-Strategien“, die nachweislich wirken
- Wie die Naturheilkunde hilft

30

INTERVIEW

Die TV-Journalistin Maria von Welser gibt nicht auf – trotz ihrer schweren Erkrankung.



72

Das Geheimnis des Pflanzensafts

Hinter den Kulissen: Schoenenberger ist seit mehr als 90 Jahren spezialisiert auf die Produktion von frisch gepressten Pflanzensaften.



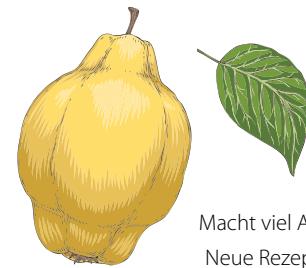
Natürlich GESUND

- 8 Aktuelle Informationen und nützliche Gesundheitstipps für den Herbst**
- 12 Forschung aktuell**
Mittelmeidiät wirkt schon nach wenigen Tagen / Für Sport ist es nie zu spät / Rhythmische Massage hilft bei Menstruationsschmerzen
- 14 Diabetes Typ 2 ist heilbar**
Dauerhaft erhöhter Blutzucker wird weltweit zur Volkskrankheit. Die Wissenschaft lernt immer mehr über die Ursachen. Erfahren Sie, was Ihnen hilft, den Stoffwechsel in der Balance zu halten.
- 26 Heilen mit Wärme und Kälte**
Hilfreiche Hausmittel: Bäder, Tees und Umschläge
- 34 Meinung: Nutzlose Demenz-Pillen**
Prävention wäre sinnvoller als teure Präparate.
- 36 Schluss mit Husten dank Schüßler-Salzen**
- 38 Arthrose**
Gelenke stärken, Beweglichkeit erhalten
- 40 Passende Homöopathie bei Kopfschmerz**
- 48 Atemtherapie**
Endlich frei atmen: Diese Übungen helfen.
- 54 Immun-Turbo Aronia**
So schützt die Superbeere Ihre Abwehrkräfte.
- 56 Aus der Praxis: Blase, Niere, Prostata**
- 70 Omega-3-Fettsäuren**
Baustoffe für Gefäße, Herz und Hirn
- 72 Hinter den Kulissen: Schoenenberger**
Ortstermin bei dem Hersteller der heilsamen Frischpflanzensaft

Rubriken

Editorial 3 · Experten 6 · Gesundheitspartner 92
Kleinanzeigen 96 · Impressum 97
Heftnachbestellung 98 · Vorschau 99

Die Themen auf dem Titel sind **orange** markiert.



66

Quitte? Ja, bitte!

Macht viel Arbeit, aber die Mühe lohnt:
Neue Rezepte für die duftende Frucht.

Bewusst LEBEN

- 7 Eine junge Frau macht uns Mut**
- 30 Maria von Welser im Gespräch**
Diagnose Hirntumor! Für die bekannte Moderatorin ist Aufgeben keine Option.
- 75 Kolumne: Das Geschenk des Lebens**
- 76 Unsere aktuelle Buchauswahl**
- 78 Mehr Freude am Job**
Achtsamkeitstraining lohnt sich auch im Beruf.

Gesund ESSEN

- 60 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
Alles über Zwetschge, Pflaume und Co. / Pilze sammeln ohne Reue / Kürbis, der gesunde Snack
- 62 Bitterstoffe**
Bitte(r) zu Tisch! Mit Pflanzenkraft kurbeln Sie Verdauung und Stoffwechsel an.
- 66 Quitten, herbstliche Köstlichkeiten**
Raffinierte Rezepte für das gelbe Aromawunder

Sich WOHLFÜHLEN

- 42 Gesund wohnen**
Risiko Elektrosmog – so reduzieren Sie ihn.
- 82 Naturkosmetische Pflege für kühlere Tage**
- 86 Yoga mit Meerblick**
Wochenkurse auf Mallorca, Kreta und La Gomera machen den Urlaub zum Jungbrunnen.